

# 主食、主菜、副菜をそろえた食事

健康なからだをつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。  
食事において気をつけたいポイントを紹介します。

**副菜**

野菜や芋、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

**主菜**

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

**主食**

ごはん、パン、麺類などの料理で炭水化物を多く含みます。

**+**

牛乳・乳製品で、カルシウムを補えます。果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補えます。

## 主食、主菜、副菜をそろえるための工夫

「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫ができます。主食、主菜、副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。

### 内食での一工夫（自宅で調理をして食べる場合）

いつもの料理に食材をプラス

サラダ + ツナ → ツナサラダに！

鮭 + カット野菜 → ちゃんちゃん焼きに！

一つの器に盛り合わせた料理

ココモコ

鍋料理

### 中食での一工夫 （惣菜や弁当などを自宅で食べる場合）

組み合わせを意識した商品選び

おにぎりには具たくさんの豚汁をプラス！

スパゲッティに野菜をプラス！

### 外食での一工夫 （レストランなどに出かけて食べる場合）

単品よりはセットメニューがおすすめ

単品派は・・・

ラーメンなら野菜をトッピング！